

## スポーツトレーナー科

## ストレングス&amp;コンディショニング実技2

対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	野尻・角	実務経験	有	職種	パーソナルトレーナー						

## 授業概要

マシンやフリーウエイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティトレーニングなどの基本テクニックについて学びます。

## 到達目標

各種資格（健康運動実践指導者・NSCA-CPT・JATI-ATI等）合格のための基礎知識を習得のみならず、トレーニングテクニック・トレーニングメニュー作成・トレーニングの指導について修得します。

## 授業方法

実技中心の授業準備運動・ウェイトトレーニングマシーン・フリーウエイト等を使用します。

## 成績評価方法

実技試験・平常点

## 履修上の注意

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。

## 教科書教材

トレーニング指導者テキスト実技編レジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニック

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション
第2回	～6回フリーウエイトトレーニング
第7回	フリーウエイトトレーニング実技の確認

第8回	～1回パワーストレngthening
第12回	～1回補助エクササイズ